

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Ćwiczenia mogą poprawiać pamięć



Regularny trening ruchowy szybko poprawia nie tylko wydolność fizyczną, ale też zdolności pamięciowe i ogólne funkcjonowanie mózgu u starzejących się osób - wynika z badań, które publikuje internetowe wydanie pisma "Frontiers in Aging Neuroscience".

Naukowcy z University of Texas w Dallas (USA) doszli do takich wniosków po przebadaniu grupy 37 osób w średnim i starszym wieku (57-75 lat) prowadzących siedzący tryb życia. Podzielono ich na dwie grupy. Jedna miała trzy razy w tygodniu przez godzinę wykonywać ćwiczenia aerobowe (tj. takie, w których mięśnie uzyskują energię z procesów spalania tlenowego), jak np. jazda na rowerku stacjonarnym czy bieganie na bieżni. Osoby z drugiej grupy, tzw. kontrolnej, miały czekać na dostanie się na zajęcia ruchowe z listy rezerwowej. Doświadczenie trwało 12 tygodni.

Przed rozpoczęciem cyklu treningów, po sześciu tygodniach oraz na zakończenie eksperymentu jego uczestnicy przeszli testy oceniające sprawność umysłową, wydolność układu krążenia oraz przepływ krwi przez naczynia mózgu (przy pomocy nowoczesnej, nieinwazyjnej techniki obrazowania, określanej jako znakowanie spinów krwi tętniczej - arterial spin labeling).

Po 12 tygodniach u osób ćwiczących naukowcy zaobserwowali wyraźną poprawę spoczynkowego przepływu krwi w części mózgu nazywanej przednią częścią zakrętu obręczy, która bierze udział w różnych procesach poznawczych. Oznacza to wyższą aktywność neuronów i tempa metabolizmu w tym rejonie mózgu - tłumaczą badacze.

Po zakończeniu badań, w grupie aktywnej fizycznie odnotowano też poprawę wyników w testach pamięciowych - na tzw. pamięć krótkotrwałą i długotrwałą. Jeszcze wcześniej, bo już po sześciu tygodniach, stwierdzono lepszy przepływ krwi w hipokampie, który odgrywa ważną rolę w procesach zapamiętywania i uczenia się. Hipokamp jest jedną z głównych struktur mózgu, w których zachodzą zmiany u osób z chorobą Alzheimera.

Dzięki ćwiczeniom zwiększyła się również wydolność fizyczna, co oceniano na podstawie zdolności pochłaniania tlenu przez organizm oraz subiektywnego zmęczenia odczuwanego przez badanych.

Jak komentuje współautorka pracy dr Sandra Bond Chapman, ćwiczenia fizyczne mogą być jedną z najbardziej korzystnych, ekonomicznych i łatwo dostępnych dla każdego metod poprawiających zdolności pamięciowe. "Nasze wyniki powinny dać motywację osobom dorosłym, niezależnie od wieku, do rozpoczęcia regularnych ćwiczeń fizycznych" - zaznacza badaczka.

Dr Chapman przypomina też, że wcześniejsze badania jej zespołu wykazały, iż złożona aktywność umysłowa poprawia przepływ krwi w całym mózgu. Dlatego połączenie ćwiczeń fizycznych z intelektualnymi może być najlepszym sposobem na usprawnienie funkcjonowania mózgu.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/19946.html>



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

[Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#)

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezyjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy